

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова  
Кафедра физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ К ЗАЧЕТУ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Методические указания*

Ярославль 2004

ББК Ч 511.2.я73

Ф 48

УДК 796+799

**Составители:** И.П. Зайцева, О.Н. Зайцев, В.В. Насолодин, И.П. Гладких.

**Физические упражнения для самостоятельной подготовки студентов к зачету по физической культуре:** Метод. указания / Сост. И.П. Зайцева, О.Н. Зайцев, В.В. Насолодин, И.П. Гладких, Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2004. 31 с.

Методические указания по дисциплине "Физическая культура" (блок ГСЭ) предназначены для студентов вузов, направлены на оказание помощи при подготовке к сдаче зачетных требований.

Табл. 1. Ил. 8. Библиогр.: 12 назв.

**Рецензент:** кафедра физического воспитания Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

©Ярославский государственный университет, 2004

© И.П. Зайцева; О.Н. Зайцев; В.В. Насолодин; И.П. Гладких, 2004

# Введение

Разнообразные физические упражнения могут служить средством, столь необходимым для нормального здоровья студентов. Сложность разработки самостоятельного тренировочного процесса заключается в определении оптимального уровня развития физических качеств и оптимального соотношения между ними, с тем чтобы достигнуть максимального спортивного результата. Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие силы, скорости, выносливости. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные легкоатлетические и гимнастические упражнения, кроссы, спортивные игры (очень полезны футбол, волейбол, баскетбол и др.). Эффективны многообразные упражнения с отягощениями, амортизаторами, упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка). Они комплексно развивают все физические качества. Вес отягощений подбирается индивидуально.

Специальная физическая подготовка предусматривает выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения хороших результатов при сдаче зачетных требований.

# Подготовка к сдаче норм по легкоатлетическому кроссу

Кросс (бег по пересеченной местности) можно отнести к одним из наиболее популярных видов легкой атлетики, это ценнейшее средство воспитания качества выносливости и контроля её развития.

В обобщенном значении выносливость рассматривается как “...удлинение времени сохранения человеком работоспособности и повышенная сопротивляемость организма утомлению при работе или действию неблагоприятных условий внешней среды” (Н.В. Зимкин, 1964). С физиологической точки зрения выносливость рассматривается как способность к длительному выполнению работы на определенном уровне интенсивности. Вполне естественно, что мышечная сила и быстрота движений, подвижность в суставах, совершенное владение техникой спортивных упражнений прямо и непосредственно влияют на уровень выносливости. Однако тренеры и большинство спортсменов утверждают, что, в конечном счете, выносливость в большой степени зависит от воли человека, от его психической установки на выполнение упражнений.

Систематически и настойчиво развивать выносливость должен каждый разумный человек, с тем чтобы заложить основу крепкого здоровья – укрепить сердце и улучшить деятельность всей системы кровообращения, развить легкие и усовершенствовать функции системы дыхания, повысить физическую подготовленность, приобрести способность выполнять повседневные обязанности энергично и четко, не испытывая при этом чрезмерной усталости, создать резервы высокой работоспособности, улучшить обмен веществ, нормализовать вес тела, укрепить нервную систему, зарядиться оптимизмом и хорошим настроением, продлить активную жизнь и добиться творческого долголетия.

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность всех органов и систем организма, обеспечивающих максимальное потребление кислорода и его использование. Высокий уровень потребления кислорода прямо зависит от подготовленности дыхательного аппарата и правильного ритмичного дыхания. Следует помнить, что во всех случаях, когда нужно обеспечить максимальную легочную вентиляцию, дышать рекомендуют через рот и нос одновременно. Дышать через нос можно при работе не-

высокой мощности. Развиваясь, дыхательная система человека совершенствует нервные процессы, которые регулируют дыхание, при этом ритм дыхания с помощью условных рефлексов связывается с движениями человека. Укрепление дыхательной мускулатуры, и в частности межреберных мышц и диафрагмы, – одна из важнейших задач развития выносливости. В процессе тренировки следует научиться дышать глубоко и ритмично.

В настоящее время почти не осталось секретов в методике спортивной тренировки. В основе большинства систем подготовки бегунов на средние и длинные дистанции лежат увеличенные тренировочные нагрузки, повышенная вариативность используемых средств, рациональное сочетание работы и восстановления.

В современной тренировке бегунов используются следующие методы:

- а) непрерывного длительного бега (без пауз, в равномерном или переменном темпе);
- б) прерывного (интервального) бега в чередовании с отдыхом;
- в) соревновательный.

Необходимо помнить, что все методы тренировки всегда дополняют друг друга.

*Метод непрерывного длительного бега* является наиболее простым и необходимым для создания прочного фундамента подготовки. В настоящее время он является основным в подготовительном периоде. Непрерывный длительный бег может проходить в равномерном, близком к равномерному и в переменном темпе.

*Методы прерывного бега* имеют ряд разновидностей: повторный, интервальный бег и его производные (повторно-интервальный бег сериями, интервальная тренировка, интервальный спринт и др.). Эффект беговой тренировки, построенной по этим методам, зависит от следующих показателей: длины отрезков, скорости пробега, количества повторений, длительности интервального отдыха, характера отдыха (пассивный, бег трусцой, ходьба и т.д.).

Пользуясь одним или несколькими такими показателями, можно получить большое количество различных средств беговой тренировки.

*Соревновательный метод бега* вызывает самые большие сдвиги в деятельности функциональных систем и органов бегуна, учит полностью реализовать свои возможности. Метод объединяет все соревнования, прикидки и контрольный бег.